

¿Sabía usted que...

- medio millon de niños en California tienen asma?
- el asma es la causa #1 de faltas a la escuela, y de las hospitalizaciones de niños en California?

PERO SE PUEDE CONTROLAR!

LA INICIATIVA PARA CONTROLAR EL ASMA EN LOS NIÑOS

- Nuestros Colaboradores:

Asthma & Allergy Foundation of America (AAFA)

Eisner Pediatric & Family Medical Center

Esperanza Community Housing Corporation

Healthy African American Families (HAAF)

King Drew Medical Center

St. John's Well Child Center

Iniciativa para Controlar el Asma en los Niños

- Ayudando a los niños con asma



Iniciativa para Controlar el Asma en los Niños

Nuestra meta es ayudar a los niños que tienen asma a vivir vidas saludables y activas. Si su niño tiene asma, o usted piensa que podría tener asma, pida ayuda a nuestros Coordinadores de Asma!

Para más información,
por favor llame a:

Maria Bejarano o Esther Bush
Coordinadoras de Asma
Coalition for Community Health
(Coalición Para La Salud Comunitaria)
213-748-7123 x237

Asistencia técnica proveida por el
Departamento de Servicios de Salud del
Condado de Los Angeles
Patrocinado por La Comisión de
California de Niños y Familias
(California Children and Families
Commission)

UN PROYECTO DE:
**COALITION FOR COMMUNITY
HEALTH (CCH)**

Aumentando el acceso al cuidado médico en el
area central de Los Angeles

3655 S. Grand Avenue, Suite 260
Los Angeles, CA 90007

- Información sobre el asma
- Información y recursos para reducir las cosas en su casa que provocan alergias (y hasta ataques de asma)
- Visitas en casa (para familias con niños menores de cinco años) para asistirles en controlar el asma de su niño
- Asistencia para obtener aseguranza médica para su familia
- Ayuda para obtener servicios médicos de buena calidad y otros recursos para su niño y su familia

EL ASMA

¿TIENE SU NIÑO ASMA?

¿Qué es el ASMA? El asma es una enfermedad crónica (dura toda la vida) de los pulmones. Las personas con asma tienen pulmones muy delicados, que se irritan muy fácilmente – esto puede resultar en un episodio o “ataque” de asma. Cuando esto pasa, los músculos que rodean las vías respiratorias se aprietan, las membranas se hinchan, y las vías respiratorias se llenan de mucosidad. Por todo esto, resulta muy difícil respirar.

¿Tiene su niño cualquiera de estos síntomas?

- Tos
 - Falta de respiración
 - Sensación de presión en el pecho
 - Se oye un silbido al respirar
- ¿Sí? Debe llevar a su niño a un doctor para saber si sus síntomas están relacionadas con el asma (estos síntomas pueden relacionarse con otra cosa; es posible tener otros síntomas de asma)

¡BUENAS NOTICIAS! El asma se puede controlar, y con el cuidado apropiado, los niños con asma pueden tener una vida normal y activa. Lo más que sepa sobre lo que causa los ataques, lo mejor que puede controlar el asma.

¿QUE CAUSA UN ATAQUE DE ASMA?
LOS ALERGENOS son cosas que provocan una reacción alérgica (por ejemplo: comezón y lagrimeo, nariz tapada o suelta) Si una persona con asma tiene una reacción alérgica, eso puede causarle un ataque.

OTRAS CAUSAS DE ATAQUES

- Ejercicio
- Temperaturas frías
- Miedo, ansiedad, u otra emoción fuerte

ALERGENOS COMUNES EN LA CASA

Trate de reducir o deshacerse de los alérgenos (cosas que provocan alergias) que se describen abajo para que PUEDA CONTROLAR mejor el asma de su niño.

ACAROS DE POLVO: Son insectos que no se pueden ver a simple vista y viven en el polvo. ¡Se alimentan de las células muertas de nuestra piel y hacen excremento hasta 20 veces al día! Sus cuerpos y deshechos llega al aire que respiramos, y pueden causar un ataque de asma.

¿Que se puede hacer:

- Limpiar el polvo con un trapo mojado
- Usar cubiertas para cama y almohadas a prueba de acaros de polvo
- Lavar sábanas, cobijas y juguetes de peluche con agua muy caliente
- Intentar quitar las alfombras, o aspirar por lo menos 1 vez a la semana (usando bolsas de aspiradora de doble forro)

HUMO DE SEGUNDA MANO: Puede provocar un ataque de asma.

¿Que se puede hacer:

- Mantener a su niño lejos del humo
- No fumar adentro de la casa. Trate de mantener la casa libre de humo, hasta que pueda DEJAR DE FUMAR!

MOHO (MOJO): El moho despegá partículas al aire; respirar esas partículas puede causar un ataque de asma.

¿Que se puede hacer:

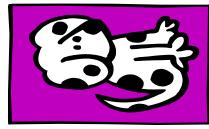
- Tirar cosas que tienen moho
- Limpiar el moho combinando una taza de cloro y 1 galón de agua (la solución pierde poder 1 hora después)
- Mantener su casa seca, y ventilada
- Arreglar cualquier gotera en su casa

CUCARACHAS: Pueden invadir la casa de CUALQUIER PERSONA. Partículas de sus desechos y sus cuerpos muertos llegan al aire; respirarlas puede causar un ataque de asma.

¿Que se puede hacer:

- Se usan durante un ataque de asma para relajar los músculos de los pulmones
 - Ayudan a respirar inmediatamente.
 - Se usan antes de hacer ejercicio, si su asma es provocado por ejercicio.

MASCOTAS PELUDAS Y EMPLUMADAS: La caspa (células muertas de la piel) de mascotas como gatos, perros y aves, puede causar un ataque de asma.



¿Que se puede hacer:

- Considerar regalar sus mascotas, o
 - No dejar que sus mascotas entren al cuarto de su niño
 - Bañar a sus mascotas frecuentemente

¿Aliviantes:

- Se usan durante un ataque de asma para relajar los músculos de los pulmones
 - Ayudan a respirar inmediatamente.
 - Se usan antes de hacer ejercicio, si su asma es provocado por ejercicio.

